Meniere

Suvi 2015

16

Tinnitus, kuulmislangus, pearinglus

Selles ajakirjas:



Lugejale

Lugupeetud lugejad. Tänan teid, et te olete tundnud huvi meie tegevuse vastu. Kuigi meie lugejaskond ei ole suur, loodame, et suudame pakkuda omalt poolt natukenegi abi ja teadmisi, millega toime tulla niihästi tinnituse, kui ka Meniere`i haigusega. Käesolevat aastat jätkame uuendatud juhatusega. Teeme omalt poolt kõik, et saaksime edaspidigi pakkuda teile uudiseid maailmast ja oma ühingu tegevusest.

Meie ühingu viimaseks tegevuseks sellel kevadel oli nõustamine Hiiumaal, Kärdlas. Kuigi põhitähelepanu oli suunatud kuulmisnõustamisele, oli meil võimalus rääkida ka tinnitusest ja puudutada mõne sõnaga ka Meniere`i haigust. Loodetavasti sellised kohtumised jätkuvad ka tulevikus.

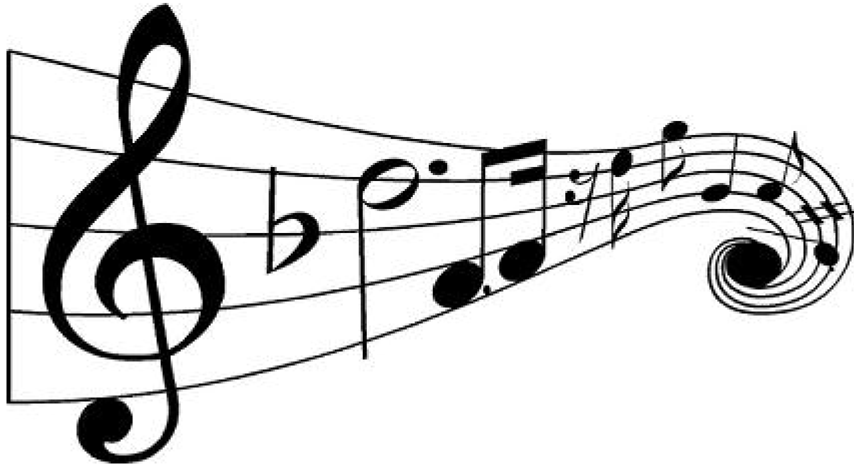
Hetkel tegutseme selle nimel, et meie ühingul oleks rohkem rahalisi võimalusi, mille tulemusena võiksime pakkuda laialdasemat nõustamistegevust üle kogu Eesti.

Ilusat suve soovides

Heinar Kudevita



Muusikaline tinnitus
(muusikaline hallutsinatsioon)



Tinnitus on heli, mida kuuldakse ilma välise heliallika olemasoluta. Seekord räägime aga tinnituse erivormist, mis erineb mõnevõrra klassikalisest tinnitusest. Teemaks on muusikaline tinnitus ehk muusikaline hallutsinatsioon.

Mis on muusikaline hallutsinatsioon?

Muusikaline hallutsinatsioon (MH) väljendub olematu muusika kuulmises. Erinevate helide kuulmine tinnituse puhul on tavaline nähtus, kuid tavaliselt on need mingid abstraktsed helid – kohin, sumin, vile jne. Ainult väike hulk inimesi kuuleb selle asemel muusikahelisid.

Missugune on MH?

Muusikalisel hallutsinatsioonil on tihedad seosed reaalse eluga ja väga tihti peetaksegi kuuldavat muusikat reaalselt olemasolevaks, kuni selgub, et ükski heliallikas ei edasta seda. See kehtib eriti siis, kui seda kuuldakse esmakordselt. Heli esineb tavaliselt lühikese fragmendina mõnest tuntud muusikapalast või laulust, kusjuures nii muusikat, kui laulu kuuldakse hämmastavalt tõepäraselt. Seejuures kuuldakse neid helisid sellistena, nagu neid tajuti enne kuulmispuuet, st. selgetena ja puhastena.

Kellel võib tekkida MH?

Kuigi igaüks võib kogeda muusikalist hallutsinatsiooni, esineb see siiski naistel sagedamini, kui meestel. Samuti on selle esinemissagedus tõenäolisem üle 60-aastaste inimeste puhul.

Mis põhjustab MH?

Nagu klassikalise tinnitusegi puhul, ei ole ka siin kindlakstehtud põhjust avastatud. Väga harva võib muusikaline hallutsinatsioon olla põhjustatud tõsisest haigusseisundist, näiteks aju verevarustushäiretest või ajukasvajast. Võimalikud on ka teised haiguslikud sümptomid, mida on vastavate uuringutega võimalik kindlaks teha.

Muusikaline hallutsinatsioon on ka rohkem levinud isikutele, kellel on epilepsia või Alzheimeri tõbi. Seetõttu on väga oluline teatada oma arstile muusikalise hallutsinatsiooni esinemisest, samuti nagu ka nägemisprobleemidest, peavaludest, pearinglusest, kõnehäiretest või liikumisraskustest.

Kas MH võib olla põhjustatud ravimite poolt?

Nagu ka tinnituse puhul, on muusikalise hallutsinatsiooni tekkimises süüdistatud mitmeid ravimeid, mis kas tekitavad või võimendavad seda nähtust. See seos ei ole arvatavasti kuigi suur ja enamustel juhtudel on MH tingitud millestki muust. Erandiks on mõned ravimid, mis põhinevad oopiumil, nagu tramadool, morfiinsulfaat ja oksükodoon, mille puhul on MH tekkimine kindlaks tehtud.

Kui te arvate, et teie MH põhjuseks võib olla üks neist ravimitest, on oluline, et te ei lõpeta selle tarvitamist viivitamata, vaid ainult koostöös arstiga, kes muudab raviskeemi vastavalt vajadusele.

Kas MH on psühhiaatriline probleem?

Mõned inimesed, kellel esineb muusikaline hallutsinatsioon, on mures, et tegemist võib olla vaimse seisundiga, nagu näiteks skisofreenia. Kuigi skisofreenia puhul on tavaline, et kuuldakse hääli, on väga harv kogemus, et nendeks hääleks oleks muusikaline hallutsinatsioon. Ka muid vaimuhaiguste vorme ei ole seni seostatud sellega.

Enamik üksikisikutel, kes kannatavad muusikalise hallutsinatsiooni all, ei ole mingeid psühhiaatrilisi häireid, kuigi MH on üsna levinud isikutel, kellel on haigus, mida nimetatakse obsessiiv-kompulsiivseks häireks, mis kutsub esile korduvaid pealetükkivaid ja piinavaid mõtteid ja tugevat vajadust teha sageli ja korduvalt mõningaid toiminguid, nagu näiteks kätepesemine.

Kuigi hinnanguliselt umbes 4 10-st üksikisikust, kes kannatavad skisofreenia all, kogevad muusikalist hallutsinatsiooni mingil eluhetkel, on see harvaesinev nähtus ja on oluline märkida, et enamikel muusikalise hallutsinatsiooni all kannatavatest inimestest ei ole skisofreeniat.

Kas MH-d on võimalik ravida?

Kui muusikalise hallutsinatsiooni algpõhjus on muude võimalike haiguste välistamismeetodiga kindlaks tehtud, võib sageli selle mõju ka vähendada. Kõige tavalisem ja kergesti ravitav põhjus on kuulmislanguse tagajärg, mille puhul võib olla kasu kuuldeaparaadist. Teie arst võib viia läbi rea uuringuid, mille puhul ka põhjus kindlaks tehakse.

Paljud inimesed leiavad, et MH muutub vähem pealetükkivaks, kui see seisund on selgitatud ja nad on kindlad, et tegemist ei ole rasketele tervisehäiretele viitavate põhjustega. Kui MH on jätkuvalt tülikas, saab seda saab leevendada samasuguste tehnikatega, nagu tavalist tinnitustki. See tähendab, et tuleb järjekindlalt tegutseda kas tinnituse ümberõppe või meditatsiooniga.

Inglise keelest tõlkinud H. Kudevita

Survetunne kõrvas, tinnitus ja kuulmiskaotus

Autor Charles Smithdeal 24. juuni 2011

Endolümfaatiline hüdrops on murettekitav seisund patsientidele ja arstidele. Seda on mõnikord kasutatud ka Meniere'i haiguse nimetusena, kuigi see on vaid osa haigusest. Meniere'i haigus on kolme sümptomi triaad, mille pani kirja prantsuse arst Prosper Meniere juba 19. sajandil.

Inimestel tekib vahete-vahel tinnitus koos tundega, et kõrvas esineb rõhutunne. See esineb tavaliselt ühes kõrvas korraga, kuigi ka mõlemas kõrvas esinemine ei ole haruldane. Täiskõrvatunne võib kaasneda kõikuva kuulmislangusega ja suurenenud tinnitusega.

Sisekõrv on suletud süsteem, mis koosneb teokujulisest poolring-kanalite süsteemist ehk vestibulaarelundist. Kogu süsteem on kaitstuna koljuõõnes. See sisaldab õrna sisekõrva – tigu, mis saab helivõnkeid ja edastab saadud elektrilised impulsid kuulmisnärvi kaudu ajju. Samuti toimib sisekõrv ka tasakaaluelundina. Sisekõrv on täidetud vedelikuga, mida nimetatakse endolümfiks.

Kui sisekõrva koguneb liigne vedelik, siis tulemuseks on suurenenud rõhk suletud sisekõrva struktuurides - tuntud endolümfaatilise hüdropsina. Vedeliku liikumine sisekõrvas toimub väga aeglaselt ja mingit „kaitseklappi” vedeliku rõhu vähendamiseks ei ole inimesele looduse poolt kaasa antud. Vedeliku kogunemine ja ülerõhu tekkimine võib kesta mitu tundi või päeva enne kui see taas normaliseerub. See suurenenud surve võib põhjustada kuulmiskadu, tinnitust ja raskeid tasakaaluhäireid – pearinglust e. vertiigot. Korduvate vertiigo haigushoogudega kaasnevad sageli tugev iiveldus ja oksendamine ning võib kesta tundidest kuni ööpäevani.

Otsest põhjust, mis tekitab vedeliku kogunemise sisekõrva, ei ole veel leitud. Selle leevendamiseks on töötatud välja mitmed kirurgilised meetodid, kuid need ei ole mitte alati osutunud tõhusateks. Ka ei ole seni kasutuselolevad ravimid täitnud oma otstarvet.

Hiljutised uuringud on tõestanud, et tundlikkus teatud ainete, antud juhul toiduainete suhtes, võib põhjustada vedeliku kogunemist sisekõrva. Minu isiklike kogemuste põhjal on tundlikkus nisutoodete suhtes kõige levinum süüdlane, millele järgnevad mais, piimatooteid ja sojatooted. Teised on kunstlik magustusaine aspartaam

http://www.looduspere.com/aspartaam-on-murk-ettevaatust/

ning säilitus- ja maitsetugevdusainena tuntud naatriumglutamaat

https://mllaanetu.wordpress.com/2013/01/23/pahad-poisid-naatriumglutamaat-ja

-aspartaam/

Tundlikkus mõne aine vastu ei ole täiesti sama, mis allergia. Kui sa oled tõesti allergiline millelegi, võib ka väikseim kogus põhjustada allergilisi reaktsioone, nagu nahalööve, hingeldus jne. Allergilisi sümptomeid võib edukalt vähendada ravimitega nimega antihistamiinid. Samad ravimid ei aita toidutalumatuse puhul, sest selle tekkemehhanism on teistsugune. Kui allergiline reaktsioon võib tekkida aine – allergeeni kogusest sõltumata, siis toidutalumatuse puhul on oluline tarbitava toidu kogus. Näiteks võib inimene tarbida ilma mingi kõrvalnähuta viilu saia, kuid kaks viilu tekitavad juba reaktsiooni.

Minu aastatepikkuse praktika jooksul on mind külastanud sajad haiged, kellel esineb survetunne kõrvas, mis kaasneb tinnituse ja raskekujulise pearinglusega. Paljude patsientide puhul vähenesid või taandusid täielikult haigusnähtused, kui nad lõpetasid nisutoodete tarbimise. Kõige sagedamini kadus inimestel just tinnitus. Minu kogemuse põhjal on nisu kõige problemaatilisem kõikidest toidutalumatust tekitavatest toiduainetest, eriti kultuurides, kus nisust valmistatud tooted on laialdaselt levinud. Ma olen puutunud kokku suurema vastumeelsusega kõrvaldada nisu oma toidulaualt, kui ühegi teise toiduaine puhul. Olen ka näinud kõige hämmastavamaid tulemusi nende seas, kes järgisid seda soovitust täpselt. Märkus: ma ei soovitanud neil *vähendada* nisu tarbimist. Ma ütlesin, et kõrvaldage see oma menüüst täelikult

Kui teil esinevad Meniere`i haiguse sümptomid, soovitan väga, et te kohe kirjutate üles kõik, mida olete söönud eelmise 48-72 tunnni jooksul. Pärast kolme või nelja episoodi, saate teada, mis on teie sümptomite ühine tegur. Kas on selleks mõni kindel toiduaine või selle koostisosa? Siis teate, mida vältida tulevikus. Et olla kindel, kõrvaldage see toiduaine vähemalt kolmeks nädalaks oma toidusedelist ja jälgige, kas teie sümptomid leevenevad. Siis lisage see tagasi oma menüüsse ja jälgige jälle, mis juhtub. Tulemus võib olla sõltuv ka kogusest. Seega võib minna mitu päeva, kuni te märkate muutusi halvemuse suunas ja sümptomid taastuvad. Nüüd te teate, mis on süüdlane. Samas ei pea selleks olema tingimata ainult üks toiduaine, vaid lisaks kas mõni teine või koguni mõnede toiduainete kombinatsioon.

Soovitus: vaadake üle oma igapäevane menüü, eriti toidud, mis sisaldavad nisu, maisi, piimatooteid ja sojat. USA-s sisaldavad paljud pakendatud toidud, eriti kiirtoidud, nisu. Suure gluteenisisaldusega on ka sojakaste, hiina toidud ja enamikud kiirtoidud. Aspartaami magustajana leidub limonaadides, pakendatud toitudes, ravimites, hambapastas ja suuvees.

Igal nähtusel, nagu ka haigusel on oma põhjus. Selle ennetamine on tunduvalt olulisem, kui mistahes ravi. Minu soovituse järgimine võtab aega, kuid viib teid lõpuks oma haiguse põhjuse mõistmiseni. Samuti pidage meeles, et teie arst ei pruugi olla teadlik selles. Kui see on nii, võib ta teha teile ettepaneku ravida hoopiski "toiduallergiat". Proovige selle asemel minu soovitusi. Tulemused võivad teid üllatada.

Märkus: dr. Charles Smithdeal on endine tinnituse ja hüperakuusia all kannataja, kes on tänaseks vabanenud mõlemast sümptomist.

Inglise keelest tõlkinud H. Kudevita

Allikas: http://EzineArticles.com/?expert=Charles_SmithdeaMMenieerik

Menieerik ja ümbruskond





Paljudele inimestele võib pildilolev põrandakate tunduda omapärasena või koguni meeldivana. Aga mitte menieerikutele. Mitte ainult kiirelt liikuvad ja vahelduvad pildid silme ees ei tekita tasakaaluprobleeme. Seda võivad põhjustada ka paigalseisvad, kuid kirevad värvid. Kõrvalseisja ei pruugi aru saada, miks menieeriku esimene reaktsioon sellist vaatepilti nähes, on lahkuda sellest ruumist. Hullemaks teeb olukorra see, kui oleme sunnitud liikuma niisugusel põrandakattel või ruumis, mille seinad on rahutu mustriga.

Sellepärast on esimene soovitus menieerikutele: hoolitsega selle eest, et teie eluruumides on tagasihoidlikud värvid ja mustrid.



Mitte kõikidele menieerikutele ei mõju sellised põranda- ja seinakatted ühtmoodi. Kuid reeglina ei ole need soovitavad.

Patsiendi jutustus

Anna Loponen, Soome

Alljärgnev on minu lugu tasakaalusüsteemi haigusest. Algusest alates. Alustan juttu sellest, kuidas see algas. Oli aasta 1987. Olin siis 14-aastane. Istusin peale koolipäeva lõppu bussipeatuses ootamas bussi. Mäletan, kuidas äkki tekkis peas kõrgele vingumisele sarnanev heli. Järgmiseks tundsin, et lamasin asfaldil, maailm keerles, oli kohutav iiveldus. See kõrgetooniline vingumine oli jube. Soovisin ainult, et see karussell lõppeks ja ma suudaksin tõusta. Bussijaamas oli kindlasti inimesi tööl sellel kellaajal, kuid keegi ei tulnud mind aitama. Lõpuks pearinglus lakkas ja suutsin ennast püsti ajada. Jõudsin kuidagi koju.

Rääkisin muidugi emale sellest juhtumist. Minu suurim soov oli unustada üleelatu ja soovisin, et see ei korduks enam.

Ühel koolipäeval sõitsin jälle bussiga koju, seekord ema ja ühega oma vendadest. Mäletan, et väljusime bussist ja siis algas jälle sama tuttav vingumine peas. Ja siis kadus tasakaal. Olin jälle pikali keset maanteed, kus sellel ajal oli üsna vilgas liiklus. Mäletan läbi udu, et ema püüdis saada kontakti minuga. Karussell oli tulnud tagasi. Oksendasin. Ma ei mäleta isegi, missugune kolmest nooremast vennast oli seekord koos meiega. Ema oli kohkunud. Ta ütles, et ma oleksin võinud niimoodi jääda auto alla ja küsis, mis mul viga on. Ma ei osanud ei siis ega hiljem vastata muud, kui seda, et kõigepealt kuulsin peas vingumist ja siis märkasin, et olen karussellis, mis lisas kiirust ja et mul oli meeletu iiveldus. Ja et ma ei suuda tõusta enne, kui kõik on möödas.

Sain aja kooliarsti juurde. Ta „ei suutnud leida minu juures midagi normaalsest kõrvalekalduvat”. Ütles vaid, et tegemist on tõenäoliselt teismelise hormooniprobleemidega. Saatis mind siiski haiglasse neuroloogi ja kõrvaarsti vastuvõtule, kes ei leidnud samuti minus mingit viga.

Haigushooge tuli ja möödus kuu jooksul. Need olid alati samasugused – kõigepealt vingumine ja siis tasakaalukaotus. Järele jäi alati suure väsimuse ja ebameeldiva tunde.

Ja siis need haigla testid. Neuroloog teatas, et „leidis mõningase kõrvalekalde”, kuid mitte midagi sellist, mis oleks põhjustanud pearinglust. Kõrvaarst omakorda tegi tasakaalutesti ja audiogrammi, kuid ei neiski leidunud mingit viga. Lõplikuks diagnoosiks tuli hüperventilatsiooni kahtlus ehk tavakeeles paanikahäire kahtlustus. Nende arvates teismelise tundemaailm ja koolielu ilmselt põhjustavad minu haigusnähud. Olin kaheksandas klassis

koolivägivalla ohver. Mul soovitati vähendada stressiolukordi ja hoolitseda piisava puhkamise eest.

Juhtusin kuulma kahe inimese omavahelist jutuajamist. Ma ei kavatse nimetada nende nimesid, kuna nad olid mulle võrdlemisi lähedased. Üks neist ütles, et see on ju näha, et mul on midagi viga, mille peale teine vastas, et ah mis, ta on ju teeskleja. Võite vaid oletada, mida ma tundsin, kui kuulsin seda. Ma teadsin, et mul on midagi viga. Hoolimata sellest, et arstid ei olnud seda viga leidnud.

Haigushood jätkusid tubli poole aasta jooksul reas. Siis olukord rahunes mõnevõrra. Aastate jooksul haigushood ei häirinud mind enam. Oli mingil määral tasakaaluprobleeme, kuid need ei olnud kuigi tõsised. Nendega õppis toime tulema, kuna need ei olnud väga rasked. Jalgrattasõit oli veidi raskendatud, aga ma ei pööranud sellele erilist tähelepanu. Olukord muutus 2007. aasta kevadel. Kõigepealt hakkas tunduma, nagu maapind oleks teinud kukerpalli jalgade all. Järgmiseks kadus tasakaal. Alles siis märgati tervisekeskuses, et vasakpoolses tasakaaluelundis on „midagi ebaselget”. Noh, kogu asi pandi lõpuks kõrge veresuhkru süüks. Tasakaaluelundi olukorda „jäädi jälgima” Tegelikult ei jälginud seda keegi.

20.12.2007 kaotasin jälle tasakaalu. Sellele liitus kaks teadvusekaotust 10-15 minuti jooksul. Mäletan jällegi seda vingumist, aga seekord teises kõrvas. Sellele järgnes pearinglus ja siis olin jälle põrandal, piss püksis. Minu korteriperemees kutsus välja kiirabi, mille meeskond helistas kohe Turu linnahaigla valvearstile. Arsti küsimused olid klassikalised: Kas patsient on joonud? Kas patsiendil on palavikku? Vastus mõlemale küsimuksele oli „Ei”. Arst käskis jätta mind koju puhkama ja soovitas võtta mul Buranat.

Asi jõudis lõpuks Turu Ülikooli Kliinikusse 02/08. Kontrolliti tasakaalu ja tehti audiogramm. Diagnoos: vasaku kõrva Meniere`i haigus

Sügisel 09/08 sai diagnoos kinnituse, et tegemist on vasaku kõrva Meniere`i haigusega.

Meniere`i haiguse diagnostilised kriteeriumid:

1. Pearinglus, mille puhul tundub keerlevat ümbrus ja mis kestab vähemalt

20 minutit.

2. Kuulmislangus, mõnede arstide arvates madalamate helide puhul

3. Halb enesetunne koos tinnitusega.

Ühe sõnaga klassikaline Meniere`i haigus.?

2008. aastal algas sama lugu, aga seekord teise kõrvaga. Uued tasakaalu- ja kuulmistestid. Minu raviarst ütles vaid, et „küll nüüd paremas kõrvas on midagi lahti”. Küsisin, mis nimelt. Vastus oli: ei tea, aga midagi on.

Minu elukaaslaseks said pidev pearinglus ja tasakaaluprobleemid. Minu raviarstid Turu Ülikooli Kliinikus laulsid kooris, et see ei kuulu Meniere`i haiguse juurde. Nagu ka mitte kõrvavalud. Lõpuks hakkasin otsima ise vastuseid küsimustele.

Olin edaspidigi Turu Ülikooli kliiniku patsient ka peale 2009. aastal toimunud arsti vahetuse järele. Kogu aeg korrutati sama: „Meniere`i haigusele on omane haigushoog. Mingisugused valud, isegi kõrvavalud ei kuulu selle haiguse juurde.” Teiste sõnadega, mulle tehti selgeks, et nad ei ole võimelised mind aitama.

2009. aastal tehti kaela tomograaf, sest ka selles ilmenad probleemid võivad põhjustada pidevat pearinglust. Tulemus oli täiesti negatiivne, ei ilmnenud isegi minu eale vastavaid kulumisi.

Tüdinesin sellest. Rohkem ma ei läinud nende arstide jutule. Ja just siis kuulsin Soome parimast kõrvaarstist, Meniere`i haiguse ja tasakaaluspetsialistist Ilmari Pyyköst. Panin tema juurde aja kinni Helsingis.

Ta ütles peale uuringuid, et ma olen põdenud seda juba 1992. aastast alates. Tollased uuringutulemused, audiogrammid ja tema poolt tehtud uuringud ja testid rääkisid selget keelt sellele, kes oskas neid lugeda. Ta mainis ka, et haigus on mul mõlemas kõrvas.

Praeguseks diagnoosiks on siis pearingluse ja muude süptomite alusel kahtlemata Meniere`i haigus. Pyykkö oleks alustanud gentamütsiiniravi kohe, kui oleks selgunud, kumb kõrv põhjustab rohkem probleeme. Selle jaoks on tulemas lisauuringuid.

See teadmine, et ma sain lõpuks vastuse, et minu teismelise karussellid ja kõrvakohinad on olnud algusest peale Meniere`i haigus, tõi mulle pisarad silmi. Ema nägi, et mul on midagi viga, minu tuttav pidas mind teesklejaks. Ja arstid, kes ei tundnud ära haigust! Sama päeva õhtul lõpetasin oma arvepidamise minevikuga ja sain lõpuks rahu tagasi. See oli nõudnud 23 aastat minu elust, kuni kohtusin Soome parima arstiga, kes andis mulle elu tagasi.

Ma ei rääkinud sellest alguses kellelegi, kuid enam ei kavatse ma vaikida. Tahan kuuluda tugirühma kohe peale seda, kui mu pearinglus lakkab. Tahan ka loovutada oma keha meditsiinilste uuringute jaoks peale minu surma. Sellest saadava raha jätan pärandina Meniere`i ja teiste tasakaaluhaiguste uurimiseks. Selle täidesaatmiseks olen juba võtnud ühendust juristiga. Tahan anda oma väikese panuse, et saaks aidata kasvõi ühte inimest. Kui see on nii, siis olen täitnud oma eesmärgi siin elus.

Tugirühm ja Ilmari Pyykkö on minu päästjad.

See on minu lugu tasakaaluelundi haigusest. Vabandan, kui see läks liiga pikaks ja tänan, kui jaksasid lugeda selle lõpuni.

Soome keelest tõlkinud H. Kudevita

Naeratus on märk sellest, et süda on kodus!

Wolfgang Goethe

Abivahendid tinnituse puhul

Palju on räägitud mitmesugustest abivahenditest, mida kasutades on võimalik leevendada tinnituse poolt tekitatud ebameeldivusi. Tutvume allpool ühe sellisega. Käesolev tekst ei ole mõeldud reklaamiks, vaid lihtsalt seadme tutvustuseks. Kuna ma ise ei ole kunagi kasutanud ühtegi sellist seadet, ei oska ma ka kinnitada või ümber lükata selle mõju tinnituse vähendamisele. Seda aparaati on võimalik tellida interneti vaheldusel, kuid enne seda on siiski mõtet proovida toime tulla ajakirjades esitatud teraapiaid kasutades.

Heligeneraator
Sound Oasis S-650-01



Taustaheli aitab uinuda:

- Võimalus valida aeg, millal heli välja lülitub
- Võimalus vahetada helikaarte
- Varustatud 12 erinevat helitausta sisaldava helikaardiga
- Võimalik osta lisaks erinevate helidega helikaarte
- Taustavalgusega äratuskell (erineva heledusega) äratab heli või summeriga
- Paus/Mängi kordab automaatselt valitud helitausta
- 4-positsiooniline taimer: pidev, 30, 60, 90 min. pluss sujuv vaigistamine
- Lisana 1 heliteraapia süsteem, 1 helikaart, 1 vooluadapter;
- Helikaardil on: ookean, vihm, oja, valge heli (white noise), metsamaastik, äikesetorm, orel ja palju muud
- Olemas ühenduskontakt kõrvaklappide või helipadja jaoks

- Hind $79.99

www.serenityhealth.com/sound_oasis_s-01_sleep_sound_therapy_system-p-2590-1-en.html







Kaunist suve!